http://www.mass.gov/samh/

Plan familiar para catástrofes

Estar preparado antes de que se produzca una catástrofe es una de las mejores maneras de proteger la seguridad de su familia y de su hogar. Tomar medidas de precaución ahora mismo es una forma de ejercer un cierto grado de control sobre lo desconocido. Confiamos en que la información y las listas de verificación que figuran a continuación sean ayudas valiosas para su propia preparación.

I. Esté preparado

- ☐ Pegue los números de emergencias (bomberos, policía, ambulancia, etc.) al lado de los teléfonos.
- ☐ Designe a un familiar como punto de contacto en caso de emergencias.
- ☐ Designe los lugares de encuentro de la familia en caso de emergencia.
- ☐ Enséñeles a sus hijos cómo y cuándo se debe llamar al 9-1-1 o al número local de servicios médicos de emergencia para pedir ayuda.
- ☐ Almacene artículos para emergencias y arme un equipo de insumos para catástrofes.
  Consulte el sitio de la Cruz Roja Americana: http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/supplies.html o llame a su Centro de Información y Recursos para Catástrofes (Disaster Information & Resource Center) al 1-866-GET INFO (1-866-438-4636).
- ☐ Realice una búsqueda de peligros en el hogar.
  En una catástrofe, los elementos normales de la casa pueden causar daños y lesiones. Todo lo que pueda moverse, caerse, romperse o causar un incendio es un riesgo potencial. Repare los cables eléctricos defectuosos y las fugas en las conexiones de gas. Asegure los estantes. Coloque los objetos pesados y de gran tamaño en los estantes inferiores. No cuelgue cuadros ni espejos cerca de las camas. Coloque sujetadores de seguridad a los artefactos eléctricos del techo. Asegure la caldera y fíjela con tacos de seguridad a la pared. Repare las grietas en techos o cimientos. Almacene herbicidas, pesticidas y productos inflamables lejos de cualquier fuente de calor. Ponga los desechos o trapos con productos de limpieza o grasa en recipientes metálicos con tapa. Limpie y repare chimeneas, conductos de descarga de gases de combustión, y los conectores y conductos de ventilación.
- ☐ Determine las mejores rutas de escape desde su casa. Busque dos modos para salir de cada cuarto.
- ☐ Localice los lugares seguros de la casa para cada tipo de catástrofe.
- ☐ Instale detectores de humo en cada nivel de la casa, particularmente cerca de los dormitorios, y controle las pilas cada seis meses.
- ☐ Enséñele a cada miembro de la familia cómo y cuándo cortar los servicios (agua, gas y electricidad) desde las llaves e interruptores principales.
- ☐ Obtenga capacitación del departamento de bomberos para que cada miembro de la familia sepa utilizar el extintor de incendios (de tipo ABC, o multiuso).
- ☐ Tome una clase de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP) en la Cruz Roja.
- ☐ Verifique que cuente con una cobertura de seguros adecuada (bienes, vida y salud).
- ☐ Considere cómo ayudar a los vecinos o familiares que pudieran necesitar una asistencia especial (personas mayores, con alguna discapacidad, etc.).
- ☐ Conozca el Plan de Emergencias de la ciudad o pueblo.

II. Información y teléfonos para emergencias

Dirección de correo electrónico y números del trabajo, escuela y celular de cada habitante de la casa.

Miembro de la familia 1	Teléfono del trabajo/escuela	Teléfono celular	Correo electrónico
Miembro de la familia 2	Teléfono del trabajo/escuela	Teléfono celular	Correo electrónico
Miembro de la familia 3	Teléfono del trabajo/escuela	Teléfono celular	Correo electrónico
Miembro de la familia 4	Teléfono del trabajo/escuela	Teléfono celular	Correo electrónico
Miembro de la familia 5	Teléfono del trabajo/escuela	Teléfono celular	Correo electrónico

Vecino	Departamento de Policía
Médico	Ambulancia
Control de envenenamientos	Hospital
Bomberos	Veterinario

Contacto familiar para emergencias

Pídale a un amigo que viva fuera del estado que sea su "contacto familiar". Tras una catástrofe, a menudo es más fácil hacer llamadas de larga distancia. Otros miembros de la familia deberán comunicarse con esta persona y avisarle dónde están. Todos deben conocer los números de teléfono de su contacto.

Contacto familiar fuera del estado	Teléfono diurno	Teléfono nocturno	Celular/Beeper

Lugar de encuentro para emergencias

Los lugares de encuentro para emergencias son esenciales si tiene que evacuar su casa, o no puede regresar tras una catástrofe. Seleccione dos lugares de encuentro:

1. Cerca y fuera de su casa, para el caso de una emergencia súbita como un incendio.
2. Fuera del vecindario para el caso de que no pueda regresar a la casa. Todos deberán conocer la dirección y el teléfono.

Fuera de su casa

Teléfono Dirección

Fuera de su vecindario

Teléfono Dirección

Los números de servicios clínicos de emergencia en su zona local

En Massachusetts, al igual que en la mayoría de las áreas, este número es el 9-1-1. Hay algunas áreas rurales en los Estados Unidos que utilizan números alternativos. *Enséñeles a sus hijos cómo y cuándo se debe llamar al 9-1-1 o al número local de servicios médicos de emergencia para pedir ayuda.*

Las pautas generales para llamar al 9-1-1 son las siguientes:

LLAME AL 911 en una EMERGENCIA DE VIDA O MUERTE, como por ejemplo:

- Dificultad para respirar, falta de aire, incapacidad total para respirar
- Atragantamiento (la persona no puede hablar ni respirar)
- Dolor en el pecho en adultos (que se prolonga por más de dos minutos)
- Hemorragia incontrolable o pérdida importante de sangre
- Ahogamiento
- Electrocución
- Sobredosis de drogas, intoxicaciones y envenenamiento
- Heridas de arma de fuego o de arma blanca
- Vómitos de sangre
- Desmayo o pérdida del conocimiento
- Convulsiones o crisis epilépticas (sacudidas incontrolables, movimientos en que el paciente puede caer al piso)
- Reacciones alérgicas graves (la persona tiene dificultades para respirar o no responde ante estímulos)
- Quemaduras importantes (piel blanca o carbonizada; ampollas o enrojecimiento en un área de gran tamaño)
- La persona no se despierta, ni siquiera al sacudirla
- Lesiones causadas por:
  - Accidentes de tránsito
  - Golpes en la cabeza
  - Caídas
- Encierro físico (por ejemplo un accidente de automóvil en el cual la víctima ha quedado atrapada en el vehículo)
- Alteraciones emocionales potencialmente dañinas para el paciente o terceros

Recuerde, éstas son pautas generales. En caso de duda, llame al 911.

III. Cosas que deben recordarse durante una catástrofe

Permanezca en calma y tenga paciencia. Ponga en funcionamiento su plan.

Verifique si hay heridos

Proporcione primeros auxilios y busque ayuda para las personas con heridas graves.

Escuche su radio portátil para obtener noticias e instrucciones

Verifique los daños en su casa…

- Use linternas. No encienda fósforos ni luces eléctricas si sospecha que hay daños.
- Fíjese si percibe olor a gas, comenzando por la caldera de agua caliente. Si siente olor a gas o sospecha que hay una fuga, cierre la llave de paso principal, abra las ventanas y haga salir a todos rápidamente. Corte cualquier otro servicio que esté dañado. (Para reconectar el gas necesitará los servicios de un profesional en la materia). *Enséñele a cada miembro de la familia cómo y cuándo cortar los servicios (agua, gas y electricidad) desde las llaves e interruptores principales.*
- Limpie de inmediato cualquier derrame de medicamentos, limpiadores, gasolina u otros líquidos inflamables.

Recuerde…

- Llame al contacto de su familia y no vuelva a usar el teléfono a menos que sea una emergencia de vida o muerte.
- Asegúrese de contar con una adecuada provisión de agua, para el caso de que se interrumpa el servicio.
- Manténgase alejado de los cables de electricidad caídos.
- Averigüe la situación de sus vecinos, especialmente las personas mayores o con discapacidades. *El trabajo conjunto con los vecinos puede salvar vidas y bienes. Reúnase con sus vecinos para planificar de qué modo el vecindario podría trabajar en conjunto tras una catástrofe, hasta que llegue la ayuda. Si usted forma parte de una organización vecinal, como una asociación doméstica o un grupo de vigilancia contra el delito, introduzca como una nueva actividad la preparación para catástrofes. Sepa cuáles son las habilidades especiales de sus vecinos (por ejemplo, en el área médica o técnica) y considere cómo podría ayudar a los vecinos con necesidades especiales, como las personas mayores o con alguna discapacidad. Haga planes para el cuidado de los niños en caso de que los padres no puedan llegar a la casa.*
- Encierre o asegure a los animales domésticos.

1. *Tenga un lugar seguro para llevar a sus mascotas. Los refugios para catástrofes de la Cruz Roja no pueden aceptarlas debido a las reglamentaciones estatales sanitarias y de seguridad, y a otras consideraciones. Los animales de servicio que ayudan a las personas con discapacidades son los únicos autorizados a permanecer en los refugios de la Cruz Roja. Puede resultar difícil, y hasta imposible, encontrar un refugio para sus animales en medio de una catástrofe, de modo que planifíquelo con tiempo. No espere una catástrofe para comenzar la búsqueda.*
2. *Arme un equipo portátil de insumos para catástrofe para las mascotas. Ya sea que deba permanecer fuera de casa por un día o una semana, necesitará algunos insumos esenciales. Mantenga los elementos en un sitio accesible y guárdelos en contenedores resistentes que puedan transportarse con facilidad (bolsos blandos, recipientes para basura con tapa, etc.).*
3. *Es posible que usted no esté en casa cuando llegue la orden de evacuación. Averigüe si algún vecino de confianza estaría dispuesto a llevar sus mascotas y encontrarse con usted en algún sitio previamente acordado. Esta persona debe tener una llave de su casa, sentirse cómoda con sus mascotas, saber dónde se encuentran y dónde guarda el estuche de emergencias para sus animales. Si utiliza un servicio de cuidado de animales ellos podrán ayudarlo a prepararse con anticipación.*

* Este material ha sido preparado por el Departamento de Salud Mental y Salud Pública de Massachusetts, mediante un subsidio de la Administración de Servicios de Salud Mental y Control de la Drogadicción (Substance Abuse and Mental Health Services Agency, SAMHSA).

* Parte de este material ha sido adaptado del "Plan familiar para catástrofes" preparado por la Administración Federal para el Manejo de Emergencias y la Cruz Roja Americana, www.redcross.org